



Menú Septiembre 2023

Lunes

11

- Arroz a la cubana con huevo duro
- Entremeses (jamón york y queso)
- Ensalada (lechuga, tomate, atún, olivas)
- Fruta de temporada

Martes

12

- Lentejas campesinas (zanahoria, cebolla, pimiento, calabacín)
- Tortilla de patatas
- Ensalada (lechuga, remolacha y maíz)
- Fruta de temporada

Miércoles

13

- Ensalada de pasta con atún (lechuga, olivas, atún, maíz)
- Bacalao con salsa casera de tomate
- Fruta de temporada

Jueves

14

- Puré de zanahoria
- Pollo al horno
- Ensalada de alubias (lechuga, alubias, tomate, atún)
- Fruta de temporada

Viernes

15

- Alubias a la marinera (con pescado)
- Salchichas frescas con pisto de verduras
- Ensalada (lechuga, tomate y pepino)
- Fruta de temporada

18

- Lentejas de la abuela (chorizo y verduras)
- Tortilla de patatas
- Ensalada (lechuga, tomate y pepino)
- Fruta de temporada

19

- Arroz con pisto de verduras (calabacín, cebolla, zanahoria, pimiento, tomate)
- Bacaladilla frita
- Ensalada (lechuga, jamón, zanahoria y maíz)
- Yogur

20

- Garbanzos con arroz y hortalizas (calabaza, acelgas, cebolla)
- Lomo adobado a la plancha
- Ensalada (tomate, queso fresco y olivas)
- Fruta de temporada

21

- Marmitako de salmón (con patata)
- Croquetas
- Ensalada (lechuga, jamón, maíz y zanahoria)
- Fruta de temporada

22

- Sopa de ave y hortalizas con fideos
- Pollo a la jardinera (pimiento, zanahoria, cebolla, guisantes)
- Ensalada (lechuga, tomate, pepino)
- Fruta de temporada

25

- Ensalada completa (lechuga, tomate, atún, huevo, olivas)
- Paella marinera
- Fruta de temporada

26

- Guiso de pescado y caracolas
- Pizza
- Tomate con aove
- Fruta de temporada

27

- Vichysuase (puerro, patata, cebolla, nata)
- Hamburguesa
- Guisantes con jamón
- Fruta de temporada

28

- Macarrones integrales con atún y tomate
- Merluza al horno en salsa verde con ajo y perejil
- Ensalada (lechuga, queso fresco y maíz)
- Fruta de temporada

29

- Lentejas campesinas (zanahoria, cebolla, pimiento, calabacín)
- Pollo al horno
- Ensalada (tomate y pepino)
- Fruta de temporada



Fruta de temporada: Kiwi, melón, piña, pera, naranja, melocotón, ciruela, higos, plátano



Producto de cercanía



Energía media aportada en el menú: 687Kcal./ Grasas 29 gr. (ACS 6,57; AGM 15; ACP 3,02) /Proteínas 30 gr. /Hidratos de carbono 76 gr.

*Todas las comidas incluyen una porción de pan (2 veces al mes se servirá PAN INTEGRAL)

* INFORMACION PARA ALÉRGICOS/INTOLERANTES/NECESIDADES ESPECIALES: Este menú no es apto para personas que padecen alergias o intolerancias alimentarias ya que contiene los alérgenos más comunes en la población (RE 1169/2011, anexo ii). Informe a la dirección del comedor, aportando el certificado médico, para solicitar un menú diseñado y cocinado atendiendo a dicha prescripción. En caso de necesidad especial, puede solicitar en el centro los alérgenos que componen los platos servidos.

*Menú elaborado por DIETISTA-NUTRICIONISTA CV 00141 (dietalia@dietalia.es)



RECOMENDACIONES PARA LA CENA

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

11

- Vichysuase.
- Salmón a la plancha.
- Fruta.

12

- Pechuga de pollo acompañada de ensalada de arroz, lechuga, zanahoria, maíz.
- Fruta

13

- Tortilla francesa rellena de calabacín, jamón y queso.
- Pan integral
- Fruta

14

- Ensalada de pasta de LENTEJA, tomate, aguacate y mozzarella.
- Fruta

15

- Vaso de gazpacho andaluz.
- Sándwich integral.
- Fruta

18

- Lubina con verduras y patatas al horno.
- Fruta

19

- Pechuga de pollo con salsa de champiñones
- Pan integral
- Fruta

20

- Huevo a la plancha con puré de patatas y tomates asados.
- Fruta

21

- Puré de legumbres.
- Macedonia de frutas de temporada.

22

- Puré de calabacín.
- Pizza casera.
- Fruta

25

- Puré de zanahoria
- Boquerones fritos
- Fruta

26

- Alitas de pollo al horno.
- Ensalada.
- Fruta

27

- Salmón marinado con manzana al horno.
- Yogur natural

28

- Huevo a la plancha
- Daditos de patata y verduras asadas.
- Fruta.

29

- Tortita de trigo rellena de pisto, trocitos de huevo duro y atún

¿CUÁNTO SABES DE ALIMENTACIÓN?

- Aportan proteínas de calidad.
- Contienen agua, fibra, vitaminas y minerales.
- Aportan grasas saludables.
- Su consumo debe ser moderado.
- Puede causar adicción.
- Son alimentos energéticos.
- Frutos secos
- Azúcar
- Verduras
- Carnes
- Pescados y huevos
- Arroz, patata y pasta

